

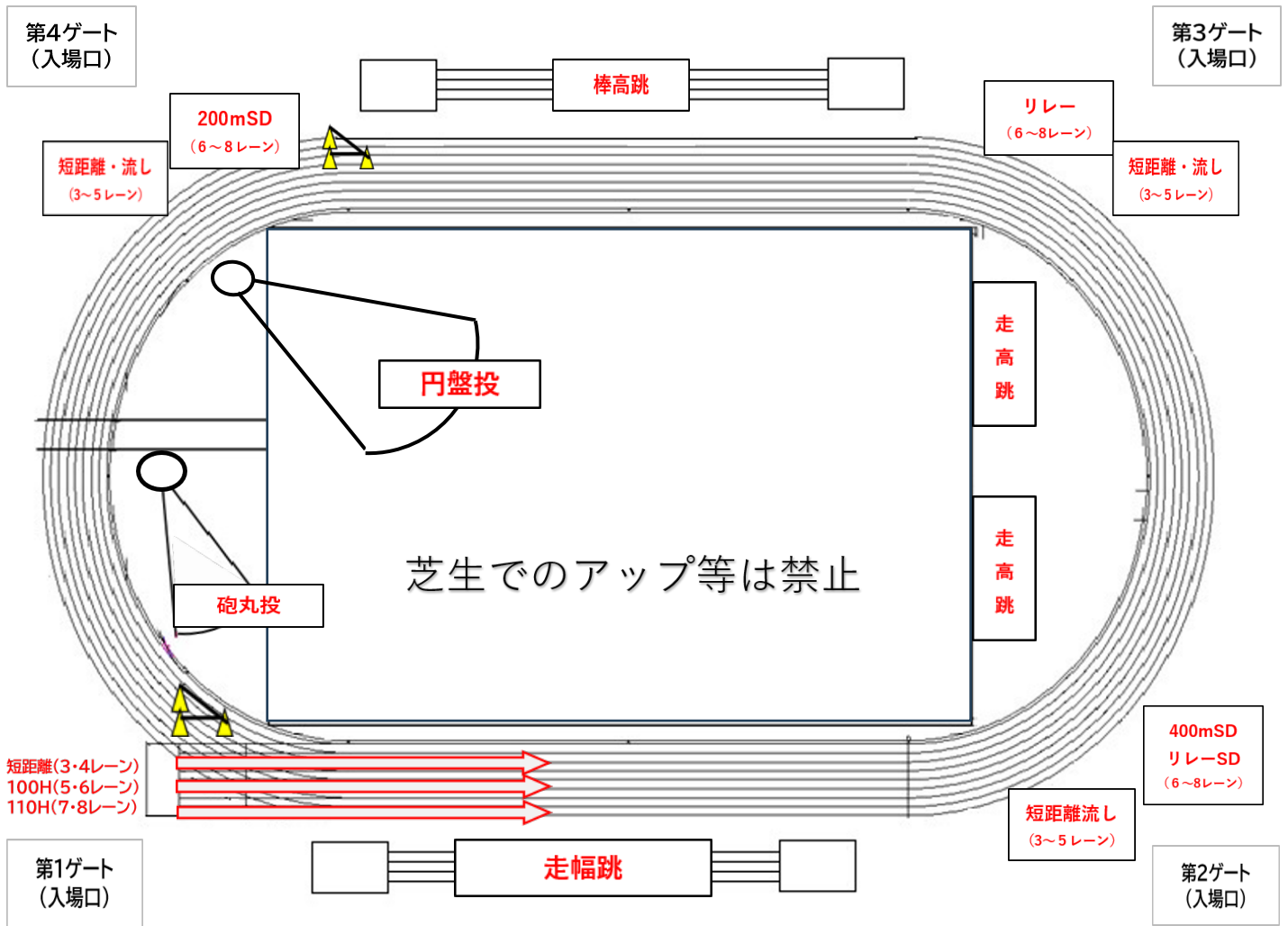
「公開練習要項」

	JIT リサイクルインクスタジアム (本競技場)		補助競技場		球技場 (投てき場)		体育館
会前日 5日	トラック	11:00～17:00	トラック	11:00～17:00	円盤投	11:00～16:00	ドリル・体操・ストレッチ等
	走高跳		走高跳				11:00～15:00
	棒高跳		走幅跳		メディシンボール等ウォーミングアップ		
	走幅跳 (男A女B)		砲丸投			11:00～16:00	
	砲丸投		円盤投げ (ターンのみ)				
	円盤投						
会1日目 6日	トラック	7:30～9:00 12:00～14:00	トラック	7:30～12:00 閉鎖12:00～14:00 14:00～17:00	円盤投	7:30～15:00	ドリル・体操・ストレッチ等
	走高跳		走高跳				7:30～17:00
	棒高跳		走幅跳		メディシンボール等ウォーミングアップ		10:00～13:30は 開会式のため使用中
	走幅跳 (男A女B)		砲丸投			7:30～15:00	
	砲丸投		円盤投げ (ターンのみ)				
	円盤投						
会2日目 7日	トラック	7:30～9:00 12:00～14:00	トラック	7:30～12:00 閉鎖12:00～14:00 14:00～15:00	円盤投	7:30～12:00	ドリル・体操・ストレッチ等
	走高跳		走高跳				7:30～14:00
	棒高跳		走幅跳		メディシンボール等ウォーミングアップ		
	走幅跳 (男A女B)		砲丸投			7:30～12:00	
	砲丸投		円盤投げ (ターンのみ)				
	円盤投						

【全般】

- 上記の指定場所・時間を厳守し、安全に最大限留意して使用すること。
- 計画表に記載の種目に出場する選手の練習を優先とする。
- 競技役員・練習会場係の指示に従い事故防止に努めること。
- 牽引走・トラックの逆走は厳禁とする。
- トラック使用時に戻る際はトラック外側を通ること。
- 指定された場所以外での投てき練習は禁止する。
- 投てきには必ず引率者が付き事故防止に努める。特に回転投げには十分注意をする。
- 会場に備え付け以外の用器具は使用しない。ただし棒高跳び用のポールは除く。
- ミニハードル、メディシンボールなどの本競技場・補助競技場内への持ち込みは禁止する。
ただし、球技場へのメディシンボールの持ち込みは可とする。

< JITリサイクルインクスタジアム 練習会場図 >



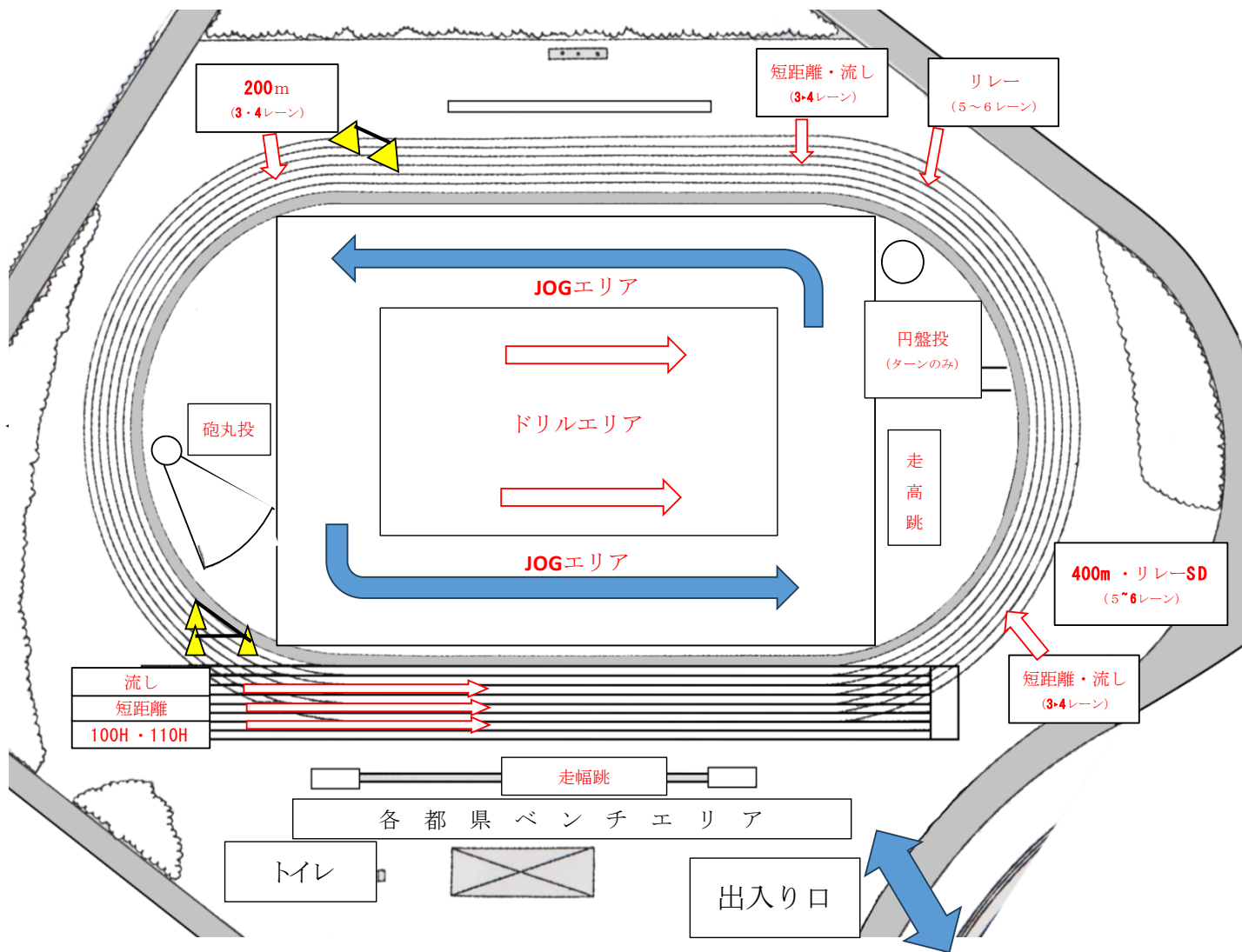
【トラック】

レーン	ホームストレート	バックストレート
1レーン	長距離の速い周回練習	
3レーン	短距離 (スタートダッシュ等)	短距離・流し
4レーン		
5レーン	100mH	400m・リレー (スタートダッシュ) リレー練習/200m(スタートダッシュ)
6レーン	110mH	
7レーン		
8レーン		

【フィールド】

メインスタンド側跳躍ピット	走幅跳 (男A・女B)
バックスタンド側跳躍ピット	棒高跳
第1曲走路内走高跳ピット	走高跳
第1曲走路内走高跳ピット	
第2曲走路内円盤投ピット	円盤投
第2曲走路内砲丸投ピット	砲丸投

< 小瀬補助競技場 練習会場図 >



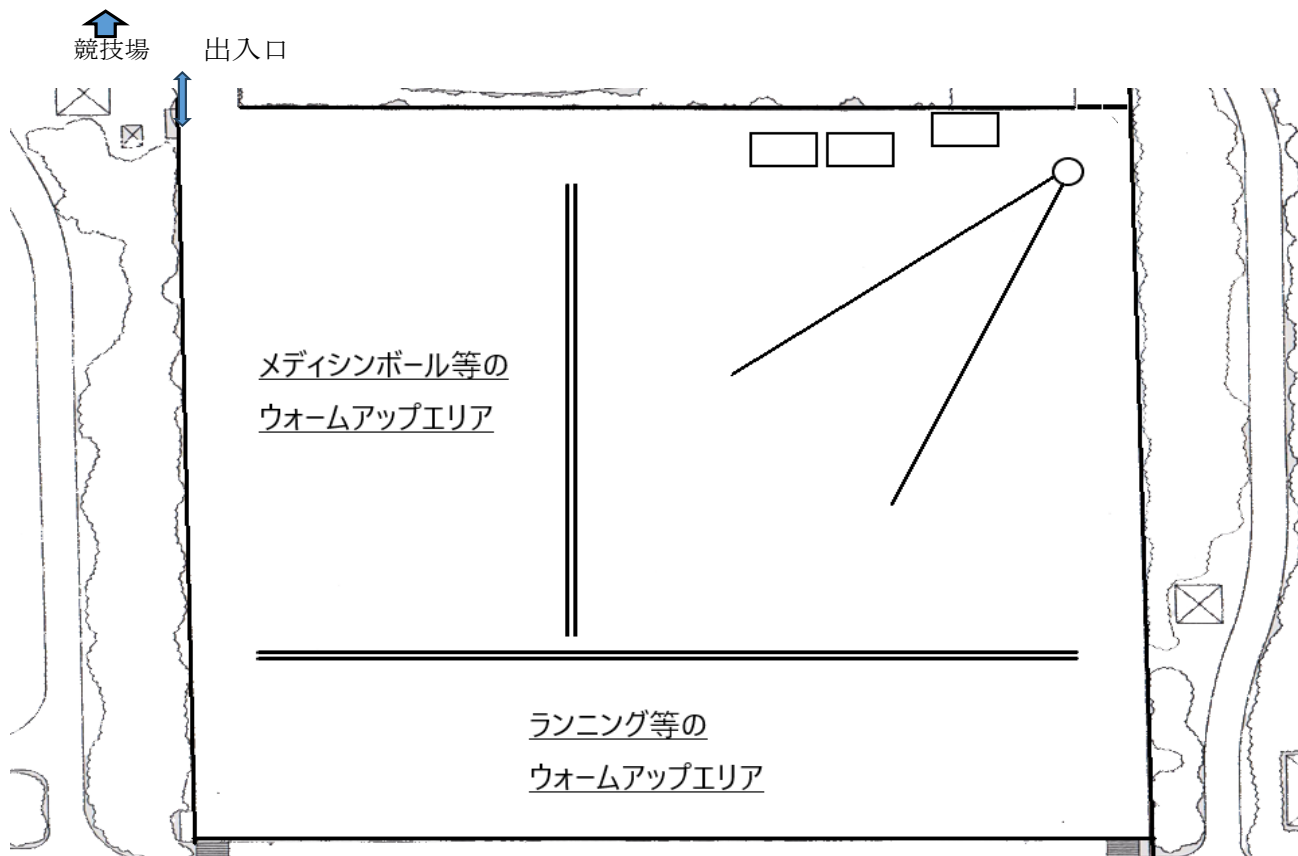
【トラック】

レーン	ホームストレート	バックストレート
1～2レーン		中長距離の速い周回練習
3・4レーン	流し	短距離・流し
5レーン	短距離 (スタート練習)	スピード練習 ※スタブプロ400・200設置
6レーン		
7レーン	100mH	
8レーン	110mH	

【フィールド】

フィールド内芝生 (指定されたエリア内のみ)	ジョギング / ドリル、流し (一方通行で実施)
メインスタンド側跳躍ピット	走幅跳
第1曲走路内	走高跳
	円盤投 (ターンのみ)
第2曲走路内	砲丸投

< 球技場（投てき練習場）練習会場図 >



< 小瀬体育館 練習会場図 >

